

NÅ DINE MÅL PÅ SIGT

Opgavehæfte der hjælper dig til
at fokusere og nå dine mål med succes



AF LOUISE KOCH

Drømmemål:

Hvad er dit ultimative drømmemål for dit liv og helbred?

Hvad er forskellen?:

Hvad kan du, har du eller oplever du, som du ikke kan, har eller oplever i dag?

Mærk følelsen:

Hvordan vil det føles at have nået dit drømmemål?

Visualiser dit mål dagligt og mærk følelsen af, hvordan det vil føles at være der.

Din tro:

På en skala fra 1-10 hvor 10 er højest, hvor meget tror du på, at du kan nå dit drømmemål? (sæt ring)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvis du ikke satte ring om 10, hvad skal der så til, for at det bliver en 10'er ?

Hvad skal der til?:

Hvad skal der til, for at du når dit mål?

Hvordan kan du gøre noget anderledes i forhold til hvad du har gjort tidligere?

Hvilke skridt skal der tages og hvornår?

Hvem kan hjælpe dig?:

Hvem kan støtte og hjælpe dig i processen:

Hvis du ikke gør noget:

Hvor er du om fem år, hvis du ikke laver nogen ændringer nu?

Fokustræning:

Sæt 15 minutter af hver morgen lige når du er vågnet. Luk øjnene og fokuser udelukkende på dit åndedræt. Skub tankerne væk når de kommer.

Den positive remse:

Lav dagligt en remse med alle de positive ting du kan komme i tanke om, og føl værdsættelse for dem.

SYMPTOMDAGBOG

Uge: _____ År: _____ Vægt: _____

Hvilke symptomer/sygdomme døjer du mest med i denne uge:

Hvilke symptomer er nye/blevet værre:

Hvilke symptomer er forsvundet/blevet bedre:
